

# Recipe Book

レシピブック



HUROM





**HUROM JUICE**



# C O N T E N T S

**p.8** 1. 野菜や果物を摂取するメリット

**p.9** 2. カラダの健康を維持するファイトケミカル

**p.10** 3. カラダを活性化する野菜と果物の酵素

**p.11** 4. ヒューロムジュースをおすすめする理由

**p.12** 5. 使用上の注意事項

**p.13** 6. 各食材の準備方法

**p.14** 7. HUROMレシピ

**p.40** 8. 各食材の栄養素



# 01 野菜や果物を摂取するメリット

ヒューロムジュースは、スロースクイーミングテクノロジーにより、ゆっくりと食材を搾って作られます。種や皮からエキスを抽出できるため、そのまま食べるよりもしっかりと栄養を取ることができます。種や皮に豊富な栄養を蓄えている果物と野菜はたくさんあります。HUROMを使って、種と皮まで余すところなく栄養を摂りましょう。

## ベータカロテンの黄

肌の健康・免疫力向上

オレンジ・人参・パイナップル・レモンなど

## リコピンの赤

抗がん効果・血管機能改善

トマト・スイカ・ザクロ・イチゴ・ビーツなど

## ルテインの緑

目の健康・炎症抑制効果

ケール・ホウレン草・キウイ・ブロッコリー・セロリー など

# 02 カラダの健康を維持するファイトケミカル

ファイトケミカルは、野菜や果物にのみ含まれる植物栄養素です。色、香り、味は、ファイトケミカルで形成されています。植物は、虫、病原菌、紫外線といった外部の攻撃や刺激から身を守るためにファイトケミカルを作っています。ファイトケミカルを摂取すれば、人間も有害物質から体を守ることができます。

## アントシアニンの紫

心血管系リスクの抑え、記憶力を改善

ブドウ・ベリー類・紫キャベツ・紫人参 など

## ケルセチンの白

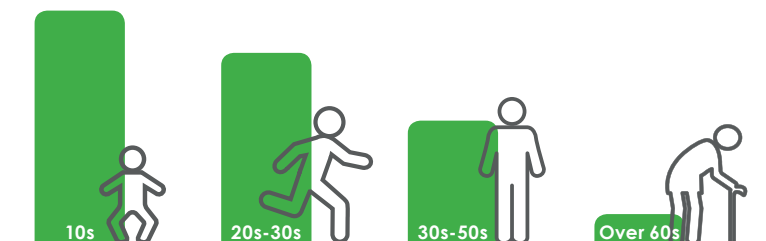
血圧の管理と肝臓の保護

梨・リンゴ・バナナ・キャベツ など

## 03 カラダを活性化する野菜と果物の酵素

酵素は、摂取した食材を体のエネルギーに変える重要な物質です。

酵素は、**消化の促進、自然治癒力の強化、老廃物の除去、免疫力の向上**などの役割を担っており、生命の維持に必要不可欠です。



### "酵素の量は加齢とともに減少します。"

酵素の体内生産量は加齢とともに減少するため、野菜や果物を十分に摂取して補う必要があります。

## 04 ヒューロムジュースをおすすめする理由



ヒューロムジュースは、  
人工添加物や加工を一切加えていない、  
健康的な「天然」果汁です。

「食品などの表示基準」韓国食品医薬安全処、告示第 2015-93 号、「別紙 1」、1. A. 10) F)

01

栄養と酵素が、熱に破壊されることなく保持されます。

02

種と皮までしっかりと栄養を摂取できます。

03

空気が入り込まないので酸化することがほとんどありません。

04

食材の自然の色が保たれます。  
各食材には抗酸化作用のある栄養が豊富に含まれています。

05

搾りかすを取り除くことで、風味が最大限に高まり、果汁の吸収性が高まります。

06

緑色野菜のジュースも手軽に飲むことができ、健康を維持できます。

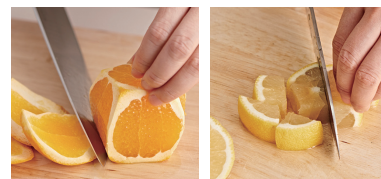
# 05 使用上の注意事項

ジューサーをできるだけ長くお使いいただけるよう、食材は以下の手順に従って準備してください。正しい食材の準備に関する情報については、取扱説明書とレシピブックを参照してください。

## 使用手順

1. 果汁のない食材（ゴマ、豆類、山椒、樹皮、根、酵素液、および酒、蜂蜜、砂糖漬けにした保存食用の果物）や、搾汁のできない食材（サトウキビ、ゆでた芋類、など）を使用しないでください。これらの食材を使うと、製品が損傷する可能性があります。
2. 大きな食材、または極端に大きな繊維を含む食材を投入しないでください。歯で噛み砕けない核果類（マンゴー、甘柿、スモモ、桃、サクランボなど）の種は取り除いてください。これらの種は、製品の損傷を招くおそれがあります。
3. 食材をジューサーに押し込むときは、必ず付属の押し棒を使用してください。指や箸など、他の物を本製品のジュース排出口に入れないでください。けがや事故、故障の原因となります。
4. ジュースカップや搾りかすカップが満杯にならないようにしてください。
5. 繊維質が多い食材や種のある食材の場合は、1kg程度搾汁すること、分解・洗浄を行ってください。
6. 子供が使用するときは近くで見守り、子供だけで使用することがないようにしてください。
7. 製品モデルによっては、搾汁が難しい食材もあります。取扱説明書を参照してください。
8. 搾りかすから搾汁しないでください。フィルターが詰まる可能性があります。

# 06 各食材の準備方法



## 柑橘類 (グレープフルーツ、オレンジ、レモンなど)

食材は、皮をむき、適当な大きさにカットします。噛み砕けないかたい種は、投入前にすべて取り除きます。



## 種のある果物 (ブドウ、リンゴ、桃、柿、スモモ、サクランボ、梨、アボカドなど)

桃の種など、かたくて噛み砕けない部分を取り除いた後、果肉のみを使用します。りんごの種は大量に摂取すると、体に影響があると言われることがありますので、自己判断で取り除いてください。ブドウは、房から実を外してよく洗います。



## 葉物野菜と茎野菜 (セロリ、小松菜、ケール、キャベツ、ほうれん草など)

食材を3cm以内にカットして搾汁してください。葉物野菜や茎野菜はきめが粗く繊維質が多いため、すぐに搾れずスクリューに絡むことがあります。



## 根菜類 (ニンジン・ビーツ・ショウガ・ゴボウ・レンコン・サツマイモなど)

流水で、根に付いている土や汚れを洗い落としてください。生姜などの繊維質が多い食材は皮をむき、長い食材は縦にカットして搾汁してください。



## 皮が厚い果物 (パイナップル、ドラゴンフルーツ、メロン、スイカ、ザクロなど)

食材は、皮をむき、適当な大きさにカットします。かたくて噛めない種は、投入前に取り除きます。



## やわらかい果物 (イチゴ、キウイ、バナナ、トマト、マンゴーなど)

アボカドなど水分が少なく粘性のある食材は、他の食材と混ぜて搾汁してください。皮や茎は事前に取り除きます。マンゴーの種は取り除きます。



# 07 H U R O M R E C I P E

## P.16 簡単に作れるファイトケミカルジュース

- [赤] ミニトマトジュース
- [黄] パイナップルジュース
- [紫] 赤ブドウジュース
- [緑] ケールジュース
- [白] リンゴジュース

## P.21 風味豊かな野菜と果物のミックスジュース

- メロンアップルジュース [メロン、リンゴ、チンゲン菜、セロリ]
- チアシード入りジュース [チアシード、リンゴ、レモン、キュウリ、セロリ]
- アップルジンジャージュース [リンゴ、生姜、パイナップル]
- バジルパイナップルジュース [バジル、パイナップル、白ブドウ、ホウレン草]
- アップルミントヒーリングジュース [アップルミント、ケール、白ブドウ]

## P.26 カラダにうれしいヘルシージュース

- グッドモーニングジュース [梨、アシタバ、白ブドウ]
- ビタミン補給ジュース [オレンジ、人参、リンゴ]
- ライトジュース [グレープフルーツ、オレンジ、パイナップル、人参]
- 血行改善ジュース [ビーツ、リンゴ、レモン]

## P.30 ナッツミルク & フローズン

- アーモンドミルク・カシューナッツミルク
- ブルーベリーアイス・バナナクッキーアイス

## P.34 HUROM COOKING

- クリーミートマトスープ
- シナモンアップルマフィン
- アップルジンジャードレッシング

## 簡単に作れる ファイトケミカルジュース

### ミニトマトジュース

主なファイトケミカル [#赤-リコピン]

1. ミニトマトのへたを取り除き、水を流しながら洗います。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** ミニトマトのジュースは、少しとろみが強いと感じられるかもしれません。お好みでブドウや梨を加えると、より水分の多いジュースを楽しめます。



### パイナップルジュース

主なファイトケミカル [#黄-ベータカロテン]

1. パイナップルの皮をむき、縦にスライスにします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** 熟していないパイナップルには多くの酸が含まれています。口の中がチクチクするのを避けるには、熟したパイナップルをご使用ください。





## 赤ぶどうジュース

主なファイトケミカル [#紫-アントシアニン]

1. ブドウを房から外して、水を流しながら洗います。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** ブドウをスイカと一緒に搾ると、吸収性が高まり、利尿効果を期待できます。



## ケールジュース

主なファイトケミカル [#緑-ルテイン]

1. ケールをよく洗い、3 cm 以下の長さにカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** 梨と一緒に搾ると、水分と甘みが増し、ケールの苦みが抑えられます。



## アップルジュース

主なファイトケミカル [#白-ケルセチン]

1. 皮が付いたままのリンゴを洗い、適当な大きさにカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** リンゴはすぐに変色するため、ジュースができたなら新鮮なうちにお飲みください。



## 風味豊かな 野菜と果物のミックスジュース

### メロンアップルジュース [114kcal]

メロン 200g、リンゴ 130g、チンゲン菜 50g、セロリ 50g

1. メロンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. リンゴを洗い、適当な大きさにカットします。
3. チンゲン菜とセロリをよく洗い、3 cm にカットします。
4. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** メロンの代わりにハミウリを使用することもできます。





## チアシード入りジュース【198kcal】

チアシード 10g、リンゴ 150g、レモン 50g、キュウリ 70g、セロリ 50g

1. レモンの皮をむきます。
2. リンゴとキュウリを、適当な大きさにカットします。
3. セロリをよく洗い、3 cm にカットします。
4. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
5. ジュースにチアシードを混ぜます。



## アップルジンジャージュース【135kcal】

リンゴ 280g、生姜 5g、パイナップル 120g

1. パイナップルと生姜の皮をむき、縦にスライスします。
2. リンゴをよく洗い、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** リンゴとパイナップルは消化がよく、疲労を和らげる効果があります。辛味のある生姜を加えると、体を温め、がんの予防や免疫力の向上を期待できます。



## バジルパイナップルジュース [93kcal]

バジル 4g、パイナップル 220g、白ブドウ 100g、ホウレン草 40g

1. パイナップルの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. 白ブドウを房から外して、よく洗います。ホウレン草とバジルを 3 cm にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** バジルは、がんの予防効果があるベータカロテンを豊富に含んでいます。白ブドウとパイナップルに含まれるビタミンBとCは、疲労回復効果があります。



## アップルミントヒーリングジュース [129kcal]

アップルミント 3g、ケール 60g、白ブドウ 330g

1. 白ブドウを房から外して、よく洗います。アップルミントとケールを3cmにカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** アップルミントは香りがよいだけでなく、消化もよく、疲労回復効果もあります。ケールは、がんから体を守るルテインとベータカロテンを豊富に含んでいます。





## カラダにうれしい ヘルシージュース

### グッドモーニングジュース [121kcal]

梨 110g、アシタバ 130g、白ブドウ 120g

1. 白ブドウを房から外して、よく洗います。梨を適当な大きさにカットします。
2. アシタバを 3 cm にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** アシタバと梨は、血中アルコール濃度を下げ、二日酔いを和らげます。白ブドウは、クエン酸と有機酸を豊富に含んでおり、毒素排出や疲労回復の効果があります。



### ビタミン補給ジュース [127kcal]

オレンジ 200g、ニンジン 100g、リンゴ 140g

1. オレンジの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. ニンジンとリンゴをよく洗い、縦にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** オレンジに含まれているビタミンCは、人参のベータカロテンと視力の改善に効果的なビタミンAの吸収を促進します。





## ライトジュース 【74kcal】

グレープフルーツ 100g、オレンジ 70g、パイナップル 180g、ニンジン 20g

1. グレープフルーツ、オレンジ、パイナップルの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. ニンジンをよく洗って、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** グレープフルーツの脂肪分解酵素と、消化を促進するパイナップルのブロメラインは、腸の働きを活性化させます。ビタミンCは、疲れた体を回復させます。



## 血行改善ジュース 【148kcal】

ビーツ 20g、リンゴ 350g、レモン 20g

1. ビーツとレモンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. リンゴをよく洗い、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** ビーツに含まれるベタインとリンゴに含まれるケルセチンは、血液をサラサラにして、血中コレステロールを下げる効果があるため、心臓血管系疾患のリスクを軽減できます。





# ナッツミルク・フローズン

## アーモンドミルク

アーモンド 180g、水 180ml、砂糖 小さじ2、塩 少々

1. アーモンドを水（分量外）に浸して6時間以上ふやかします。
2. ふやかしたアーモンドの水を捨て、アーモンドと同量の新しい水を加えます。
3. ジュースキャップを閉じ、アーモンドと水をスプーンですくい、追加投入口から入れて搾汁します。
4. 搾りかすを十分に排出した後、ジュースキャップを開けます
5. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。

**TIP.** 脂肪と塩分量が低く、代謝を高める不飽和脂肪酸が多く含まれており、心臓健康にサポートし、栄養バランスを整えてくれます。水の代わりにアーモンドミルクや豆乳を活用するのもいいでしょう。



## カシューナッツミルク

カシューナッツ 160g、水 160ml、砂糖 小さじ2、塩 少々

1. カシューナッツを水（分量外）に浸して2時間以上ふやかします。
2. ふやかしたカシューナッツの水を捨て、カシューナッツと同量の新しい水を加えます。
3. ジュースキャップを閉じ、カシューナッツと水をスプーンですくい、追加投入口から入れて搾汁します。
4. 搾りかすを十分に排出した後、ジュースキャップを開けます。
5. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。

**TIP.** カシューナッツに含まれているセレン、リノール酸は血中コレステロール数値を下げる効果があります。ナッツミルクを搾汁する時は、お好みで水の量を調節してください。





## ブルーベリーアイス

冷凍ブルーベリー 150g、冷凍イチゴ 150g、はちみつ(練乳) お好みの量

1. ジュースカップを搾りかす排出口に置きます。
2. 食材を追加投入口から、少しずつ交互に入れます。
3. 完成後、はちみつ(練乳)をお好みの量をかけて召し上がってください。

**TIP.** ブルーベリーは凍らせると、アントシアニン濃度が濃くなり、健康効果が高まります。食材を一気に投入することは故障の原因になりますので、少しずつ投入してください。



## バナナクッキーアイス

冷凍バナナ 200g、オレオクッキー 50g、練乳 大さじ2

1. 冷凍バナナは 5等分し、オレオクッキーは半分に割ります。
2. ジュースカップを搾りかす排出口に置きます。
3. 食材を追加投入口から、少しずつ交互に入れます。
4. 完成後、お好みで練乳をかけて召し上がってください。

**TIP.** バナナの甘味とオレオクッキーの食感のハーモニーを楽しめます。







### シナモンアップルマフィン

中力粉 200g、卵1個、ブラウンシュガー 60g、バター 60g、  
ベーキングパウダー 3g、リンゴとニンジンのジュース 70ml、  
リンゴとニンジンのピューレ 50g、シナモンパウダー小さじ 1/2、塩

1. リンゴとニンジンを洗い、適当な大きさにカットします。
2. 準備した食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
3. 中力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてボウルにふるい入れます。
4. 室温に戻したバター、卵、ブラウンシュガーをミキシングボウルに入れて混ぜます。
5. リンゴとニンジンのジュース 1/3 カップ、シナモンパウダー、ふるいにかけた中力粉、リンゴとニンジンのピューレを加えて、よく混ぜます。
6. マフィン型にバターを塗り、混ぜた材料を型の7～8分目まで入れます。蒸し器で20～25分蒸します。

**TIP.** 事前にバターと卵を室温に戻しておきます。  
オーブンでの調理も可能です。(180°/20 分)。



## クリーミートマトスープ

ニンジン 100g、玉ねぎ 1/2個、ニンニク 3 片、  
ミニトマト 500g、バター 小さじ1、チキンスープの素 (または野  
菜スープの素)、乾燥タイム 小さじ1/2、生クリーム 小さじ2、  
パルメザンチーズ・塩・胡椒 (各適量)

1. ミニトマトのへたを取り除き、よく洗います。
2. 玉ねぎ、ニンニク、ニンジンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
3. 準備したミニトマト、玉ねぎ、ニンニク、ニンジン投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
4. 鍋にバターを溶かし、中火で搾汁ピューレ(パルプ)を温めます。弱火にして乾燥タイムを振りかけます。
5. 搾汁したジュースとスープの素を加え、煮立てます。生クリームを加えてかき混ぜながら弱火で10分煮ます。
6. 塩と胡椒を加えて、味をととのえます。





## アップルジンジャー Dressing

リンゴ 50g、生姜 20g、レモン 130g、マスタード 15g、  
オリーブオイル 30ml、はちみつ 小さじ2、塩・胡椒少々

1. 生姜とレモンの皮をむき、縦にカットします。
2. レモン、生姜、リンゴを投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
3. お好みでオリーブオイル、マスタード、はちみつを入れ混ぜて塩と胡椒で味を整えます。
4. 新鮮な野菜サラダにかけて召し上がってください。

**TIP.** お好みで搾りかすを加えても美味しくいただけます。

# 08 各食材の栄養素

※ 食品および飲料（ジュースを含む）は薬・医薬品ではないため、病気の治療に直接効果をもたらすことはありません。偏った栄養や食材を摂取し続けるのではなく、さまざまな栄養と食材を食事に取り入れることが推奨されています。

※ このレシピブックの栄養情報では、各野菜と果物の効果を紹介しています。

※ 本製品は治療的効果を保証するものではありません。

## 脳の健康に良いスーパーフード

食 材	栄 養 素	効 能
ブロッコリー	葉酸、グルコシノレート	抗酸化作用、血栓形成の抑制
パプリカ	ビタミンC、葉酸、ベータカロテン	抗酸化作用、脳機能の保護
ニンジン	ビタミンA、ベーターカロテン	抗酸化作用、血行の改善
ナス	ビタミンA、葉酸、アントシアニン	血行の改善、記憶力の改善
ホンレン草	鉄、ルテイン、ベーターカロテン	記憶力の改善
アスパラガス	葉酸、ルテイン	集中力と記憶力の改善、抗酸化作用
ケール	ビタミンB(B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> )、グルコシノレート	抗酸化作用、脳活動の活性化
アーモンド	ビタミンE、不飽和脂肪酸、カテキン	記憶力の改善、脳活動の活性化

## 体内から老廃物や毒素を排出する効果があるスーパーフード

食 材	栄 養 素	効 能
キュウリ	ビタミンK、カリウム	利尿作用、むくみの軽減、体内からの老廃物の排出
ブロッコリー	葉酸、グルコシノレート	がん細胞形成の抑制効果、抗酸化作用
チンゲン菜	ビタミンA、グルコシノレート、ベータカロテン	がん細胞形成の抑制効果、代謝の促進
ケール	ビタミンB(B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> )、グルコシノレート	がん細胞形成の抑制効果、抗酸化作用
カリフラワー	ビタミンC、グルコシノレート	がん細胞形成の抑制効果
キャベツ	ビタミンC、グルコシノレート	がん細胞形成の抑制効果、便秘の予防
トマト	ビタミンC、リコピン	腸運動の活性化、便秘の予防
リンゴ	ケルセチン、ペクチン	コレステロールの低下、整腸
バナナ	ビタミンB6、カリウム	むくみの軽減、便秘の予防
ウィートグラス	葉酸、ベータカロテン、クロロフィル	便秘の予防、解毒

## 種に豊富な栄養が含まれる野菜と果物

食 材	栄 養 素	効 能
赤ピーマン	ビタミンC、ビタミンE、カロテノイド	美肌効果
パプリカ	葉酸、リコピン、ベータカロテン、ゼアキサンチン	抗酸化作用、免疫系機能の向上
トマト	ビタミンC、リコピン	前立腺機能の保護、抗酸化作用
スイカ	カリウム、リコピン、シトルリン	疲労回復、利尿作用
イチゴ	ビタミンC、葉酸、エラグ酸	抗酸化作用、美肌効果
ブルーベリー	レスベラトロール、アントシアニン	抗酸化作用、目のケア
ブドウ（白ブドウ）	レスベラトロール、プロアントシアニジン、カテキン（白ブドウ）	抗酸化作用、肝機能の保護
キウイ	葉酸、ルテイン、アクチニジン	コレステロールの低下、消化作用の活性化
ドラゴンフルーツ	カリウム	血圧の改善
ザクロ	植物性エストロゲン、エラグ酸	更年期症状の軽減
マクワウリ	鉄、ベータカロテン、葉酸	免疫系機能の向上、解毒

## 皮に豊富な栄養が含まれる野菜と果物

食 材	栄 養 素	効 能
カボチャ	ビタミンC、ビタミンE、カロテノイド	老化防止、むくみの軽減
ジャガイモ	ビタミンC、クロロゲン酸	抗酸化作用
サツマイモ	ベータカロテン（サツマイモ）	便秘の予防
キュウリ	ビタミンK、カリウム	体内からの老廃物の排出、抗酸化作用
リンゴ	ケルセチン、ペクチン	抗酸化作用、整腸
梨	ルテオリン、ケルセチン	整腸、気管支の保護
柿	ビタミンA、ビタミンC、カロテン	疲労回復
桃	ビタミンA、ベータカロテン	美肌効果
スイカ	カリウム、リコピン、シトルリン	疲労回復、利尿作用
ブドウ（白ブドウ）	レスベラトロール、プロアントシアニジン、カテキン（白ブドウ）	抗酸化作用、肝機能の保護
キウイ	葉酸、ルテイン、アクチニジン	コレステロール低下、消化活性、抗酸化作用
ミカン	ビタミンC、ナリンギン、ヘスペリジン	抗酸化作用、美肌効果
マクワウリ	鉄、ベータカロテン、葉酸	血圧の低下、解毒
ナス	ビタミンA、ビタミンC、アントシアニン	コレステロールの低下、血行の改善

## References

암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 (편저) [ISBN : 9788997484355]  
Dictionary of cancer-fighting foods / Edited by Nishino Hoyoku

이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연 [ISBN : 9788981602536]  
Easy understanding of food materials science / Kyung-ryon Cho, Mi-ri Kim, Ok-sun Kim, Jung-woo Sohn, Mi-ran Song, Hyang-sook Choi, Hae-yeon Choi

암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 [ISBN : 9788993991161]  
A story of snack and juice for cancer patients / Korean Society of Cancer Prevention

한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회 [ISBN : 9788926399859]  
Daily healthy juice suggested by the Korean Nutrition Society / The Korean Nutrition Society

주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편 [ISBN : 9788976763914]  
109 treatments with raw food diet / Chinese Medicine Life Research Society

건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저 [ISBN : 9788970434995]  
Your choice of food for health / Edited by Won-gi Park

99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 [ISBN : 9788969336293]  
How to become healthy until 99 years old / Eun-seo Park

오색섭생 / 홍영재 [ISBN : 9791185104041]  
Care of health with five colors / Young-jay Hong

자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 [ISBN : 9788965842941]  
Healthy cooking with food dehydrating nature intactly / Ae-kyung Cho

내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 [ISBN : 9788975276675]  
Vegetable nutrient to invigorate my body / The Korean Nutrition Society

내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코 [ISBN : 9788985933889]  
Vegetables & fruits to invigorate my body / Tokue Chiyoko

암 없이100세 살기 / 박천수 [ISBN : 9788973812721]  
How to live until 100 years old without cancer / Chun-soo Park

# HUROM

[www.huromjapan.com](http://www.huromjapan.com)

**MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM